

# L'Agneau

⑥ Grillé



⑥ Rôti



⑥ Poêlé



UN CHOIX DE MORCEAUX  
TOUS MORCEAUX DE CHOIX



⑥ Braisé



⑥ Bouilli

# Mieux connaître l'Agneau c'est varier les plaisirs



## Poêler

Saisir la viande puis la cuire à haute température dans de la matière grasse.



## Griller

Saisir la viande à haute température sur un grill ou dans une poêle sans matière grasse.



## Rôtir

Cuire la viande au four avec peu ou pas de matière grasse.



## Braiser

Faire revenir la viande puis la cuire à couvert dans un peu de liquide, très doucement et très longtemps pour qu'elle exprime toute sa saveur et son fondant.



## Bouillir

Plonger entièrement la viande dans un liquide et la cuire longuement à petits frémissements.



# Chez le boucher, mieux connaître les morceaux



L'étal du boucher, véritable lieu d'échange et de conseils, permet, pour les plus avertis ou les curieux, de découvrir les différents morceaux d'agneau mais aussi leur forme ou leur localisation dont, très souvent, ils tirent leur nom très imagé : selle ou collier... Laissez-vous guider par votre boucher...

## A griller, à poêler ou à rôtir

**2. LA CÔTE DÉCOUVERTE** : c'est la côte qui est la plus proche du collier. Sa chair est plus grasse que celle des côtes secondes et premières et elle s'étend le long du manche. Elle peut être simplement grillée ou braisée avec d'autres morceaux.

**3. LA CÔTE SECONDE** : située entre les côtes découvertes et premières, elle offre une noix de viande un peu moins importante que la côte première. Elle se fait griller et rôtir lorsqu'elle est vendue avec les autres côtes, en carré.

**4. LA CÔTE PREMIÈRE** : elle se distingue des côtes précédentes par son long manche et possède une belle noix de chair entourée de très peu de graisse. A griller ou rôtir en carré.

**5. LE FILET OU SELLE ANGLAISE** : laissé entier, c'est une superbe pièce à rôtir. Détaillé en tanches épaisses de 3 cm il donne les doubles côtes filet à griller.

**6. LA CÔTE FILET** : issue du filet, elle ne comporte pas de manche, juste un petit os central sur lequel est attaché un petit morceau de viande très délicat, le filet, prolongé par des bavettes entrelardées.

**7. LA SELLE** : avec le gigot raccourci, elle forme le gigot entier. Désossée et ficelée, c'est une petite pièce à rôtir entière ou à griller lorsqu'elle est coupée en côtes de gigot. Il ne faut pas la confondre avec la selle anglaise.

**8. LE GIGOT RACCOURCI** : c'est le gigot entier duquel a été retirée la partie haute, la selle. Entier ou raccourci, le gigot se termine par la souris, petit muscle ovale en forme de poire situé en haut du manche.

**7-8. LE GIGOT ENTIER** : il se compose de la selle et du gigot raccourci. Symbole gourmand des Français, il se fait rôtir.

**11. L'ÉPAULE** : selon qu'elle est désossée ou non, elle s'accommode de diverses façons. Non désossée, elle se fait rôtir au four ou braiser : les os communiqueront à la viande une saveur incomparable.

**12. L'ÉPAULE ROULÉE** : désossée, l'épaule donne une large bande de viande de faible épaisseur. Enduite ou non de farce, roulée et ficelée, elle se fait rôtir au four.

## A braiser ou à bouillir

**1. LE COLLIER** : ce morceau charnu et osseux est le morceau à braiser par excellence. Comme pour la poitrine et le haut de côtes, une cuisson longue et douce attendrit la viande et fait fondre les cartilages ce qui donne du goût et du moelleux aux plats mijotés.

**2. LA CÔTE DÉCOUVERTE** : c'est la côte qui est la plus proche du collier. Sa chair est plus grasse que celle

des côtes secondes et premières et elle s'étend le long du manche. Elle peut être braisée avec d'autres morceaux ou tout simplement grillée.

**9. LA POITRINE** : avec le haut de côtes et la poitrine, elle permet de préparer de délicieux plats mijotés odorants et fondants. Désossée, parée et grillée, elle se fait épigramme, mot dont l'origine tient de la petite histoire : un cuisinier, dont la maîtresse lui avait dit s'être, la veille, régalée d'épigrammes (petites pièces en vers), imagina, pour lui plaire, un plat à base de poitrine d'agneau.

**10. LE HAUT DE CÔTES** : il s'utilise rarement seul mais avec de la poitrine ou du collier pour préparer des plats mijotés fondants et savoureux.

**11. L'ÉPAULE** : selon qu'elle est désossée ou non, elle s'accommode de diverses façons. Non désossée, elle se fait braiser ou rôtir au four : les os communiqueront à la viande une saveur incomparable.



# Au rayon libre-service, choisir son morceau en toute simplicité !



1



2



3



4



5



6



7



8



9



Trois informations simples permettent de choisir la viande d'agneau en libre-service. Le nom ou le type de morceau assorti de son mode de cuisson sont deux données essentielles pour cuisiner. Elles sont accompagnées d'un repère de tendreté ou de moelleux pour les morceaux à griller, à rôtir ou à mijoter, qui est illustré par des étoiles ou des astérisques, de 1 à 3 selon les niveaux.



Les morceaux emblématiques de l'agneau que sont la côte, le carré, l'épaule et le gigot pour les morceaux à griller et/ou rôtir ainsi que le collier et la poitrine pour les morceaux à mijoter sont vendus sous leur nom usuel, c'est-à-dire leur dénomination traditionnelle.

Ils sont reconnus de tous pour leur destination culinaire ou leur mode de cuisson.

Pour les autres morceaux, très souvent méconnus mais tout aussi bons, un nom générique facilite le choix. Ce nom, assorti du mode de cuisson conseillé, s'apparente à la destination culinaire : rôti, navarin, brochettes...

## A griller ou poêler

**1. LA TRANCHE** : une pièce de viande peu épaisse, tendre et savoureuse, qui se prépare de multiples façons. Juste grillée ou poêlée et servie nature avec son jus de cuisson ou nappée d'une sauce elle permet de varier les plaisirs.

**2. LE PAVÉ** : cette pièce de viande assez épaisse, d'une grande délicatesse, est parmi les meilleurs morceaux à griller ou poêler. Il se sert nature avec son jus de cuisson ou accompagné d'une sauce.

**3. LA NOISETTE** : de petite taille mais d'une belle épaisseur, elle doit être poêlée doucement et se déguste nature ou agrémentée d'une petite sauce.

## A rôtir

**4. LE RÔTI** : LE morceau à partager ! Rosé ou à point, son temps de cuisson dépend de sa forme et de son poids. Rarement bardé, ficelé ou non, il se rôtit au four et se nourrit de son jus de cuisson.

**5. LA SOURIS ET LE JARRET** : la première est issue du gigot, la seconde de l'épaule. Toutes deux se font rôtir au four ou en cocotte ou mijoter doucement avec les légumes ou des fruits.

## A mijoter

**5. LA SOURIS ET LE JARRET** : la première est issue du gigot, la seconde de l'épaule. Toutes deux se font mijoter doucement avec les légumes ou des fruits mais aussi rôtir au four ou en cocotte.

**6. LE SAUTÉ** : une sélection de morceaux à mijoter longuement dans peu de liquide et à couvert pour préparer des plats savoureux : curry ou colombo d'agneau ... Idéal pour une soirée « plat unique » entre amis.

**6. LE NAVARIN** : une sélection de morceaux à mijoter longuement avec des légumes d'hiver pour le côté tradition ou des légumes de printemps pour la couleur.

**6. LE TAJINE** : une sélection de morceaux à mijoter avec les légumes ou des fruits, selon l'envie pour des tajines aussi variées que succulentes... Idéal pour une soirée « plat unique » entre amis.

## Autres préparations

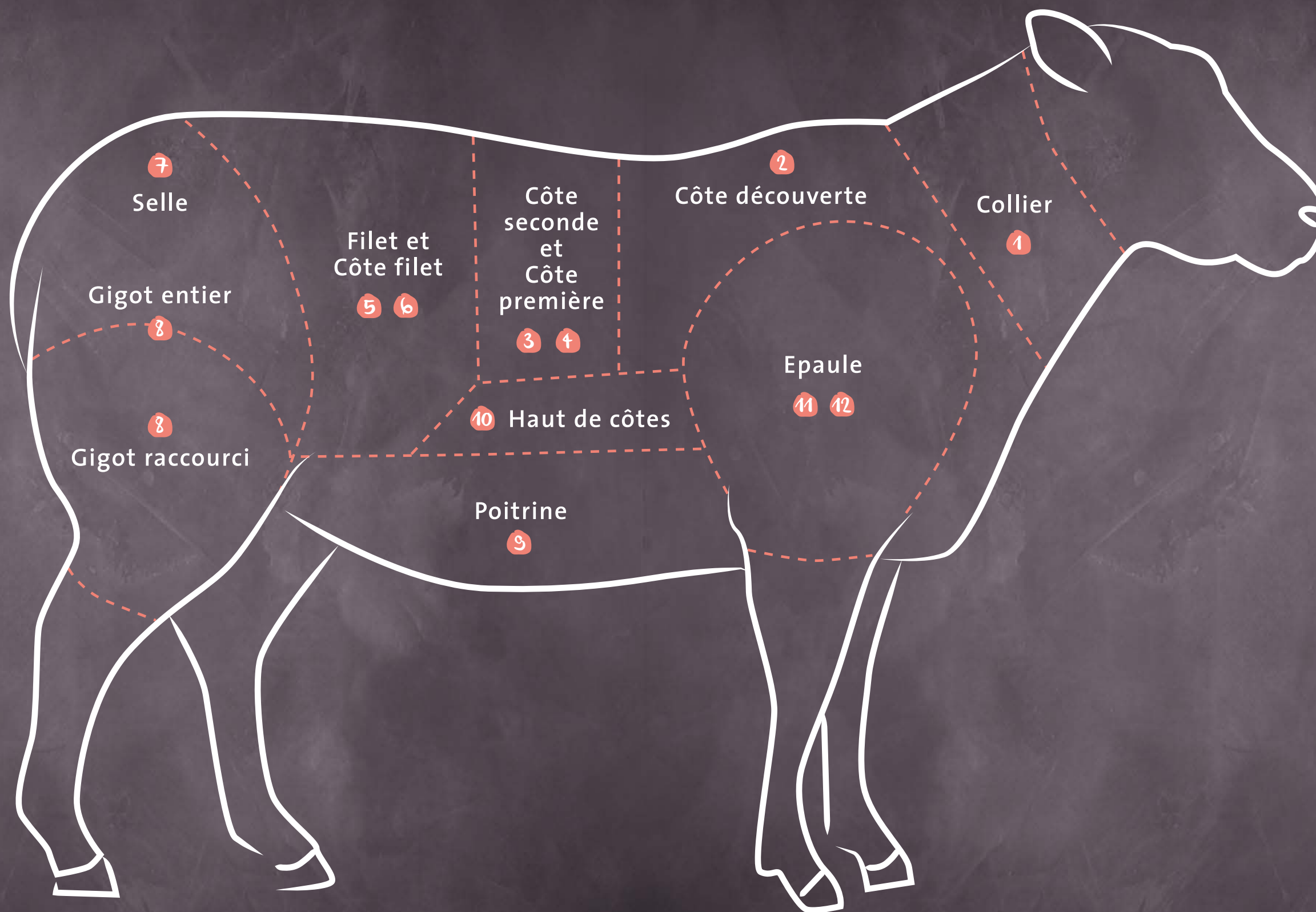
**7. LES PIÈCES À FONDUE OU À BROCHETTES** : de tendres cubes de viande prêts à l'emploi qui permettent également de préparer des woks rapides ou des sautés minute.

**8. LA CUISSON SUR PIERRE** : des tranches fines, tendres et savoureuses, pour réussir les pierrades mais aussi les fameuses brochettes yakitori agneau-fromage.

**9. LES ÉMINCÉS** : pour une cuisine rapide et savoureuse, au wok avec des légumes de saison ou à la poêle, colorés rapidement et agrémentés d'une sauce douce ou épicée et même aigre-douce.



# L'Agneau





# A PROPOS D'INTERBEV

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, veau, ovin, équin et caprin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.